

**PELATIHAN PENYUSUNAN MENU PADA SANTRI  
PESANTREN DARUL QURAN AL-KARIM**

**TRAINING OF MENU DEVELOPMENT ON SANTRI  
PESANTREN DARUL QURAN AL-KARIM**

**Widya Ayu Kurnia Putri<sup>1</sup>, Ibnu Zaki<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

email: [widya.putri@unsoed.ac.id](mailto:widya.putri@unsoed.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Jenderal Soedirman.

email: [ibnu.zaki@unsoed.ac.id](mailto:ibnu.zaki@unsoed.ac.id)

**Abstrak**

*Penyelenggaraan makanan merupakan suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pemenuhan kebutuhan pangan. Pondok pesantren merupakan jenis pendidikan yang memiliki kurikulum dimana para peserta didik harus tinggal menetap. Pengelolaan makanan dilakukan oleh santri. Masalah muncul terkait pengadaan makanan di Pondok. Santri kesulitan karena keterbatasan pada anggaran dan referensi pengelolaan makanan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan pendampingan penyusunan menu. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Quran Al-Karim Kabupaten Banyumas tahun 2021. Jumlah sasaran 26 orang. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pelatihan dengan model pembelajaran Project Base Learning. Hasil Pre-post test menunjukkan peningkatan skor dari  $4,92 \pm 0,94$  menjadi  $7,00 \pm 0,98$  setelah pelatihan. Telah tersusun siklus menu lima hari oleh Santri.*

**Kata kunci:** Menu, Pelatihan, Siklus Lima Hari, Santri

**Abstract**

*Food Service is a series of activities starting from menu planning to distributing food to consumers in order to fulfill food needs. Islamic boarding schools are a type of education that has a curriculum in which students must live permanently. Food service by students. Problems arise regarding the provision of food in Pondok. Santri have difficulty due to limitations on budgets and references on food management. This activity aims to increased knowledge related to nutrition and assistance in preparing menus. The activity will be carried out at the Darul Quran Al-Karim Islamic Boarding School, Banyumas Regency in 2021. The target number was 26 people. The method used was training with the Project Base Learning model. The results of the preposttest showed an increased in the score from  $4.92 \pm 0.94$  to  $7.00 \pm 0.98$  after training. The Santri has arranged a five-day menu.*

**Keywords:** Menu, Training, Five Day Cycle, Santri

**PENDAHULUAN**

Penyelenggaraan makanan merupakan suatu rangkaian kegiatan

mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka

pemenuhan kebutuhan pangan masyarakat. Terdapat beberapa klasifikasi penyelenggaraan makanan institusi berdasarkan sifat dan tujuannya, dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu kelompok institusi yang bersifat non atau semi komersial (*service oriented*) dan kelompok institusi yang bersifat komersial (*profit oriented*) (1). Salah satu kelompok institusi yang bersifat *service oriented* adalah penyelenggaraan makanan di asrama seperti pondok pesantren (2).

Pondok pesantren merupakan salah satu jenis pendidikan yang memiliki kurikulum dimana para peserta didik atau umum disebut santri diharuskan untuk tinggal menetap di dalam pondok selama kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa para santri tinggal dan melewati waktu makan di dalam pondok pesantren, kondisi seperti ini menuntut komitmen pondok pesantren untuk menyediakan pelayanan makan untuk santri sebaik mungkin agar kebutuhan zat gizi para santri tetap tercukupi sehingga proses belajar mengajar tetap bisa berjalan dengan baik (3).

Santri yang berada di pondok pesantren merupakan peserta didik yang memiliki kesamaan dengan

sekolah umum lainnya yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (3). Salah satu faktor yang dapat membantu proses pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak-anak asuh tersebut diantaranya adalah kecukupan konsumsi zat gizi yang seimbang harus dikonsumsi setiap hari (4). Selain itu, santri usia remaja di pondok pesantren merupakan sasaran strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat (3).

Kelompok remaja merupakan periode kehidupan penting dalam perjalanan kehidupan manusia dimana sedang terjadi perubahan besar secara biologis, emosional, sosial, dan kognitif, dari periode anak-anak menuju dewasa (5). Kebutuhan gizi pada periode ini ditentukan berdasar tingkat kematangan seksual dan biologisnya, disamping umur kronologis (6). Ketidakseimbangan antara pemenuhan dan kebutuhan gizi menimbulkan masalah gizi (6). Laporan riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa masalah gizi yang

muncul pada remaja meliputi jumlah remaja kurus dan sangat kurus sebesar 8,7%, di lain sisi persentase remaja gemuk dan obesitas juga meningkat yaitu 16% (7). Laporan Riskesdas tahun 2013 menyatakan bahwa 93,6% penduduk berumur  $\geq 10$  tahun termasuk remaja (usia 13-18 tahun) kurang dalam mengonsumsi serat (sayur dan buah) (8).

Salah satu pondok yang terdapat diarea Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas, Propinsi Jawa Tengah adalah pondok pesantren modern Darul Qur'an Alkarim yang menyelenggarakan pendidikan berbasis pondok pesantren. Sistem pengadaan makanan di pondok dikelola oleh santri mulai dari perencanaan menu, pembelian bahan makanan sampai pada proses pengolahan makanan hingga siap konsumsi. Pengelolaan oleh santri dibawah pengawasan dua orang penanggungjawab dapur yang mengatur siklus pergantian jadwal tugas produksi makanan. Mitra menyampaikan beberapa masalah terkait pengadaan makanan di Pondok. Sisa makanan berbasis sayuran masih tinggi, santri sering mengeluh kesulitan dalam menyusun menu, sebagian santri mengeluhkan menu yang tidak bervariasi. Lain sisi

santri kesulitan karena keterbatasan pada anggaran dan referensi pengelolaan makanan. Berdasarkan hasil diskusi dengan tim pengabdian diputuskan masalah yang menjadi prioritas pemecahan masalah pada kegiatan pengabdian ini ialah pelatihan penyusunan menu sesuai kebutuhan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Rancangan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan dengan model pembelajaran *Project Base Learning*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang pembelajaran di Pondok Pesantren Darul Quran Al-Karim Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas, Propinsi Jawa Tengah. Periode pelatihan dilaksanakan dari Januari – Maret 2021. Sedangkan khalayak sasaran adalah santri baik laki-laki maupun perempuan sejumlah 26 orang.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi sosialisasi pelaksanaan pelatihan kepada pihak yang berwenang sebagai mitra kegiatan pengabdian yaitu Pimpinan yayasan dan penanggungjawab pengelola

Pondok Pesantren Darul Quran Al-Karim. Koordinasi rencana kegiatan dengan mitra meliputi jenis kegiatan, materi yang disampaikan, waktu, dan lokasi pelaksanaan kegiatan. Indikator monitoring dan evaluasi adalah tingkat pengetahuan Santri dan kemampuan menyusun siklus menu lima hari.

Siklus menu merupakan serangkaian pola dan frekuensi macam hidangan yang dirancang kemudian dapat diulang pada interval tertentu. Panjang siklus tergantung pada jenis operasi layanan makanan. Siklus menu dalam kegiatan ini disusun pada interval 5 hari sesuai dengan kebutuhan dan *preferensi* Santri (9).

Tahap pelaksanaan diawali dengan melakukan *Pre Test* sebagai landasan awal evaluasi keberhasilan pelatihan. Materi yang disampaikan meliputi manfaat zat gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, kebutuhan gizi sesuai kelompok umur, penyusunan standar menu, dan diakhir sekaligus sebagai *Project* dari pelatihan adalah menyusun siklus menu lima hari. Selama pelatihan juga dilakukan pendampingan dalam menyusun menu sesuai dengan sumberdaya, dan kesukaan/selera santri.

Tahap monitoring dan evaluasi meliputi pendampingan selama penyusunan menu, dan pengambilan data *Post Test*. Analisis data hasil evaluasi dilakukan berdasarkan Data kuantitatif. Data kuantitatif dilakukan berdasarkan hasil skor tingkat pengetahuan santri. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan instrumen kuesioner tingkat pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan ceklis benar salah. Analisis data kuantitatif diuji dengan bantuan *Software SPSS* versi 17 dengan statistik deskriptif. Stastistik deskriptif disajikan dalam bentuk mean  $\pm$  standar deviasi (mean  $\pm$ SD). Kemudian dilanjutkan menganalisis perbandingan skor pengetahuan antara sebelum dan setelah pelatihan menggunakan uji *Paired t-T* (10).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik santri yang terhubung dalam kegiatan pengabdian ini disampaikan pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa usia santri sebagai khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian ini berkisar antara 16-17 tahun atau merupakan kelompok usia Sekolah Menengah Atas (SMA). Mayoritas berusia 16 tahun (tabel 1). Secara keseluruhan usia para santri di Pondok Pesantren

Darul Quran Al-Karim berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai SMA. Akan tetapi kelompok usia yang memiliki tanggung jawab dalam pengadaan makanan dipondok di serahkan kepada kelompok usia SMA. Oleh karena itu kegiatan ini menggunakan

kelompok SMA. Sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin mayoritas santri dalam kegiatan ini adalah laki-laki (61,5%) berbanding Santri perempuan sebanyak 38,5% (10 orang).

**Tabel 1. Karakteristik Umur Dan Jenis Kelamin**

Variabel	Kategori	N	%
Usia	16	21	80,8
	17	5	19,2
Jenis kelamin	Laki-laki	16	61,5
	Perempuan	10	38,5

Kelompok usia 16-17 tahun merupakan kelompok usia remaja. Kelompok remaja merupakan masa peralihan antara kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Masa peralihan perkembangan dan pertumbuhan yang dihadapi remaja akibat berbagai perubahan fisik, sosial, emosional akan menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan sehingga memunculkan situasi penuh tekanan, karena remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang sering kali menyebabkan pergolakan emosi didalamnya (11). Oleh karena itu

diperlukan metode yang tepat dalam penyampaian materi.

Untuk menciptakan suasana menyenangkan dalam pembelajaran sehingga menghasilkan output pendidikan yang berkualitas. Maka diperlukan model pembelajaran inovatif, sehingga menjadikan belajar sebagai aktivitas yang menyenangkan. Oleh karena itu metode ajar yang dipilih dalam pelatihan ini adalah *Project Base Learning* (12). *Project Base Learning* merupakan suatu pendekatan pendidikan yang efektif, berfokus pada kreativitas berfikir, pemecahan masalah, dan interaksi antara peserta pelatihan dengan kawan sebaya mereka untuk menciptakan dan

menggunakan pengetahuan baru. *Project* pada kegiatan ini adalah tersusunnya satu siklus menu lima hari oleh seluruh santri yang akan digunakan untuk menu keseharian (9).

Pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu pengambilan data awal sebagai *Pre*

*test* skor tingkat pengetahuan santri, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi, dan diakhiri dengan pengambilan data akhir/ *Post test*. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan santri disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Skor Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pelatihan**

Variabel			Mean±SD	P Value
Skor Pengetahuan	Sebelum	26	4,92±0,94	0,000
	Sesudah		7,00±0,98	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan dari 4,92±0,94 menjadi 7,00±0,98 setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan program pelatihan yang di berikan mampu meningkatkan rata-rata skor pengetahuan Santri. Hasil ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya bahwa pelatihan gizi meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada remaja (13). Satu kegiatan pengabdian dengan metode penyuluhan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga diketahui bahwa ada peningkatan dari 12% menjadi 76% (14). Hasil pelatihan pada santri di Pondok Pesantren Babusalam tentang bantu henti nafas menunjukkan bahwa seluruh santri

mampu mempraktekkan bagaimana cara memberikan bantuan henti nafas dan henti jantung dengan menggunakan phantom setelah mengikuti pelatihan (15).

Laporan lain menunjukkan hasil yang senada telah disampaikan oleh beberapa laporan kegiatan bahwa pelatihan terkait gizi dapat meningkatkan pengetahuan sasaran. Sebuah pelatihan di Kabupaten Gorontalo Utara menyebutkan bahwa pelatihan meningkatkan keterampilan dalam membuat *Hand sanitizer* alami (16). Laporan kegiatan pelatihan di Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan Ibu Hamil dari 29.67±8.5 menjadi 69.33±13.1 (17). Peningkatan pengetahuan juga terjadi

pada sasaran yaitu remaja putri setelah mengikuti pelatihan gizi (18). Pelatihan lain terkait pola makan meningkatkan rata-rata skor pengetahuan dari  $15.71 \pm 1.7$  menjadi  $16.33 \pm 1.7$  setelah pelatihan (19). Skor pengetahuan subjek meningkat dari  $16.03 \pm 2.30$  menjadi  $20.09 \pm 2.21$  ( $p=0,000$ ) secara signifikan (20). Laporan tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan pengabdian sebesar 1,88 (21).

Usia santri tergolong pada rentang usia remaja dapat mempengaruhi selera makan/ pola makan (4). Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain suka makan cemilan, lebih menyukai makan *fast food*, jarang mengonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan (*dairy food*) serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan

makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (22). Hasil studi menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ( $p=0,0001$ ), tingkat kecukupan energi ( $p=0,0001$ ), tingkat kecukupan lemak ( $p=0,019$ ), tingkat kecukupan karbohidrat ( $p=0,044$ ) dengan status gizi (23).

Hal yang sama juga terjadi pada santri, para santri memiliki kecenderungan menyukai makanan instan dan jajanan dibandingkan dengan menu makanan rumahan. Sebagai contoh, olahan lauk yang disukai adalah tepung krispi dibanding bacem, sayur *tom yam* dengan komponen sosis dan bakso didalamnya lebih disukai dibandingkan bening bayam maupun sayur lodeh. Tabel 3 menunjukkan hasil penyusunan menu lima hari oleh santri dengan pendampingan langsung selama kegiatan.

**Tabel 3. Siklus Menu 5 Hari**

Hari	Pagi	Siang	Sore
1	Nasi putih Opor tahu Tumis kacang panjang, tauge, ayam	Nasi putih Sop tom yam sosis, telur ayam Tempe krispi	Nasi uduk Tempe, tongkol penyet Daun ubi jalar dan timun rebus
2	Nasi putih Tahu bintang Krim sup labu kuning, bakso ikan	Nasi putih Tempe krispi Sambal goreng ati	Nasi putih Tempe balado Tumis bayam, ayam
3	Nasi putih Sapo tahu Cap jay, telur	Nasi putih Sate tempe Telur dadar	Nasi putih Rolade tahu Salad sayuran + ikan

4	Nasi goreng Semur tempe ca sawi putih + ayam	Nasi putih Siomay tahu Ikan melem	Nasi putih Tahu semur Krim sup labu kuning + sosis
5	Nasi putih Sup tahu, wortel, caisim, ayam	Nasi putih Tempe balado Tongkol goreng	Nasi putih Nugget tempe + ayam Sayur asem

## KESIMPULAN

Pelatihan penyusunan menu pada santri meningkatkan skor pengetahuan dari  $4,92 \pm 0,94$  menjadi  $7,00 \pm 0,98$  setelah pelatihan. Telah tersusun siklus menu lima hari oleh Santri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pengurus yayasan Pondok Pesantren Darul Quran Al-Karim sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dan berjalan lancar.

## REFERENCES

1. Bakri B, Intiyati A. Sistem Penyelenggara Makanan Institusi. 2019;
2. Ahmed J, Rahman MS. Handbook of Food Process Design, 2 Volume Set. John Wiley & Sons; 2012.
3. Taqhi SA. Gambaran sistem penyelenggaraan makanan di pondok pesantren hubulo gorontalo. Media Kesehat Masy Indones. 2014;10(4):241–7.
4. Arisman MB. Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan. Edisi-2 Jakarta EGC. 2010;
5. Belachew T, Lindstrom D, Hadley C, Gebremariam A, Kasahun W, Kolsteren P. Food insecurity and linear growth of adolescents in Jimma Zone, Southwest Ethiopia. Nutr J. 2013;12(1):55.
6. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: Gramedia pustaka utama. 2011;92–103.
7. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indones. 2018;1–100.
8. Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta Badan Penelit dan Pengemb Kesehat. 2013;
9. Puckett RP. Foodservice manual for health care institutions. Vol. 150. John Wiley & Sons; 2012.
10. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan.



- Penerbit Salemba; 2011.
11. Hidayati KB, Farid M. Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Pers J Psikol Indones*. 2016;5(02).
  12. Candra O, Elfizon E, Islami S. Efektivitas Project based Learning pada Mata Kuliah Praktek Instalasi Listrik Industri. *JUPITER (JURNAL Pendidik Tek ELEKTRO)*. 2019;4(2):19–24.
  13. Zaki I, Sari HP, Farida, Sulistyaning AR. Nutrition education based on multi-media can improve nutrition knowledge and unhealthy snacking habits in adolescents. *Ann Trop Public Heal*. 2019;22(11):S343.
  14. Masrikhiyah R. Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Din J Pengabd Kpd Masy*. 2020;4(3):476–81.
  15. Wulandini P, Roza A, Sartika W. Simulasi Bantuan Henti Nafas, Henti Jantung Guna Pencegahan Kematian Mendadak Bagi Siswi Di Ponpes. *BABUSALAM*. *Din J Pengabd Kpd Masy*. 2018;2(1):1–5.
  16. Maksum TS. Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer Alami Sebagai Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19. *JPKM J Pengabd Kesehatan Masy*. 2020;1(1):7–13.
  17. Zaki I. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Dengan Metode Stimulan. *J Community Heal Dev*. 2021;2(1):65–71.
  18. Zaki I, Sari HP. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri Dengan Kurang ENERGI KRONIK (KEK). *GIZI Indones*. 2019;42(2):111–22.
  19. Zaki I, Sulistyaning AR, Farida F. Peningkatan Pengetahuan Pemberian Makan Bayi Bawah Dua Tahun Pada Kader Posyandu Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten BANYUMAS. *Din J Pengabd Masy*. 2019;1(3).
  20. Sari HP, Subardjo YP, Zaki I. Nutrition education, hemoglobin levels, and nutrition knowledge of adolescent girls in Banyumas district. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2019;6(3):107–12.

21. Zaki I, Farida F, Sari HP. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pemantauan Status Gizi Balita. *J Pengabd Kpd Masy (Indonesian J Community Engag.* 2018;3(2):169–77.
22. Irianto DP. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan.* Yogyakarta ANDI OFSET. 2017;3–4.
23. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community.* 2020;4(1):29–38.